



CERCLE NAUTIQUE CHALONNAIS



AQUADULTES

Pour clôturer cette année 2010 nous invitons tous nos adhérents des groupes Adultes et Aquagym à partager un moment convivial.

Au programme « challenge des adultes », aquagym et courses au tapis. L'espace bien-être vous sera exclusivement réservé avec sauna, hammam, bassin avec courant et jacuzzi.

A la suite de ce programme nous vous proposons de dîner tous ensemble. Pour cela chacun est libre de participer à l'élaboration du repas. Nous vous demandons de remplir et de nous retourner le coupon réponse ci-dessous, afin que le club puisse organiser et prendre en charge une partie du repas.

Samedi 22 Mai à 19h

- **19h-19h30** : Echauffement libre
- **19h30-20h15** : Challenge des adultes
- **20h15-21h** : Aquagym ou Accès à l'espace bien être
- **21h-21h45** : Courses aux tapis ou Accès à l'espace bien être

Ne pas oublier son maillot de bain et ses lunettes !



COUPON REPONSE

(A retourner à votre entraîneur le plus rapidement possible)

Nom :

Prénom :

Je participerai aux AQUADULTES

Je ne participerai pas aux AQUADULTES

Pour le repas j'apporterai : Sucrés

et/ou

Salés

et/ou

Boissons

CERCLE NAUTIQUE CHALONNAIS